

乐读

编者按：“鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书。”阅读，是人生向上的必经之路，也是拓宽眼界、丰盈内心最质朴的方式。然而世间书籍浩如烟海，不少人虽心怀热忱，却常困于“该读什么书”的迷茫。对此，作家余华给出了一个通透而中肯的回答：“读书一定要读经典，因为经典是一代又一代人阅读挑选出来的。”

在节奏飞快的当下，一档名为《我在岛屿读书》的综艺节目，以独特的方式引领观众回归阅读的初心，感受文字带来的宁静与力量。无论是“文学+综艺”的新颖形式，还是余华、莫言、苏童等文坛大家轻松自然的聊天与交流，都让这些文学节目在年轻人中成功“破圈”。他们畅谈写书人的心路历程，分享多维度的读书感悟，为观众开启了一场面朝大海的书香之旅。交谈之间，也输出一份长长的文学书单。今天，我们整理了节目中余华倾情推荐的经典书目，愿在他的深邃见解与幽默谈吐中，与你一同领略文学的魅力。

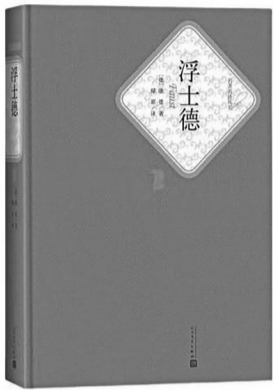
余华推荐的经典书单

跨越六十四年的诗剧

“像《浮士德》这样伟大的作品，你很难概括，但它肯定是一本好书，一本非常吸引人的书。我第一次读这本书的时候不到三十岁，希望读得慢一点，很担心读完。即便如此，今天我再读的时候发现还是有好多片段已经忘了，毕竟自上次阅读距离现在已经超过三十年了。所以我刚才在笔记本上还抄了一点东西，挺有意思的。”

——余华

《浮士德》是德国文学史上最宏大的诗剧，创作历时64年，凝聚了歌德毕生的思想与艺术探索。作品取材于16世纪德国民间传说，以学者浮士德与魔鬼梅菲斯特的契约为核心，通过12111行诗体语言，展现了一个知识分子对人生意义与社会理想的追寻历程。



《浮士德》

【德】歌德 著
人民文学出版社

经典语录

今天做不成的，明天也不会做好。一天也不能虚度，要下决心把可能的事情，一把抓住而紧紧抱住，有决心就不会任其逃去，而且必然要贯彻实行。

善良人在追求中纵然迷惘，却终将意识到有一条正途。

我要纵身跳进时代的奔走，我要纵身跳进时代的年轮；苦痛、欢乐、失败、成功，我都不问，男儿的事业原本要昼夜不停。

要每天每日去开拓生活和自由，然后才能作自由与生活的享受。

自由与命运只垂青每天努力的人。

你今天经历的种种，从前的人都经历过；将来的人也不会两样。

今天发生的一切，都只是未来的种子。

等待与希望

“我印象很深的是，我儿子小时候，一个是看奥特曼，一个是读《哈利·波特》系列——那是这套书最火的时候。我记得我给他推荐大仲马，他读了《基督山伯爵》。读完以后他非常惊讶，他说：‘爸爸，居然还有比《哈利·波特》写得更好的书。’他四五年级就开始读狄更斯了，小学毕业前就把狄更斯的书读了一半了。你要是先给他上陀思妥耶夫斯基，从此以后他就要对文学反感了，所以我就先推荐大仲马。李小林告诉我，巴金让她读的第一部外国小说是大仲马的《三个火枪手》，然后是《隋唐演义》。所以孩子们读文学作品，最好是从大仲马这样的作家入手。”

——余华

《基督山伯爵》是“浪漫主义文学之父”、作家大仲马的代表作，讲述了年轻的水手埃德蒙·唐泰斯在与恋人成婚之际，遭人陷害被捕入狱，被关押在伊夫岛监狱长达14年，后成功出逃，发现了藏于基督山的巨额宝藏。此后唐泰斯改名为基督山伯爵，踏上了复仇之路。在人类文学史上，《基督山伯爵》是真正能被称为改变人生的伟大小说，它给人带来了任何挫折都不能削弱的希望。



《基督山伯爵》

【法】大仲马 著
译林出版社

经典语录

自知要比知人难得多，而知人要比自知有用得多。

您希望别人的自尊心对您作出让步，您就得先顾及对方的自尊心，保全他的面子，不让他为难。

人类的智慧就包含在这五个字里面吗：“等待和希望！”

时光给有形的物体披上青苔的外衣，一如给无形的物体蒙上忘却的外衣。

学过的东西，不一定是懂得的东西。有两种人，一种是书蠹，一种是学者；记忆造就前一种人，哲学造就后一种人。

这个世界上的一大不幸就是每人都有自己的看法，而正是这种看法妨碍了我们去看清别人的看法。

时间和沉默，是治疗精神创伤的两帖药。

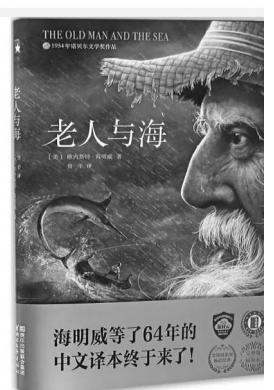
如果你渴望得到某样东西，你得让它自由，如果它回到你身边，它就是属于你的，如果它不回来，你就从未拥有过它。

一个人可以被毁灭，但不能被打败

“《老人与海》，年轻时候肯定要读的。我们开始阅读的时候，是把19世纪、20世纪文学混在一块儿读的，我同时在读卡夫卡和托尔斯泰。我一直建议读经典作品，要去阅读经典。因为什么呢？因为经典是被一代又一代的读者阅读，给我们挑选出来的，只要这本书还在，还能够流传到今天，那么它肯定就是经典。”

——余华

《老人与海》讲述一个老人独自在海上捕鱼，连续84天都没有钓到一条鱼，但他仍旧充满斗志，终于在第85天钓到一条身长18尺的大马林鱼。老人跟这条大马林鱼搏斗了两天两夜才将它杀死。然而在返回的途中，拴在船边的大马林鱼吸引了很多鲨鱼，没有帮手的老人仍奋力与这些来进攻的鲨鱼搏斗。即便老人拼尽全力杀死了许多条鲨鱼，但是大马林鱼还是被鲨鱼吃光了，最后老人筋疲力尽地将一副鱼骨架拖回了家。看似悲伤的故事却体现出了一种勇敢乐观的精神，鼓舞人类的斗志。



《老人与海》

【美】欧内斯特·米勒·海明威 著
浙江文艺出版社

经典语录

人不是为失败而生的，一个人可以被毁灭，但不能给打败。

每一天都是一个新的日子。走运当然是好的，不过我情愿做到分毫不差。这样，运气来的时候，你就有所准备了。

现在不是去想缺少什么的时候，该想一想凭现有的东西你能做什么。

生活总是让我们遍体鳞伤，但到后来，那些受伤的地方一定会变成我们最强壮的地方。

人不抱希望是很傻的。

等待也是种信念，海的爱太深，时间太浅。

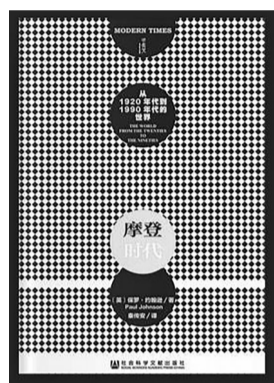
每一次都是新的开始，每一次要这么做的时候，他决不会去思考过去的丰功伟绩。

二十世纪的历史与爱因斯坦的光芒

“我想到一本书叫《摩登时代》，上、下两卷，非常好。一本是20世纪的历史，它上来讲到1919年5月一群天文学家到了西非的一个观测台，要去拍日食。因为爱因斯坦提出相对论以后，必须要有三个证明，观测日食就是最重要的一环。而之前牛顿的宇宙观已经统治世界两百年了，但按照牛顿的理论，每一次日食的预测光线都有偏差，科学家们也终于等到了这一天的日食。拍日食的时候，要拍大概二十张照片。拍完以后，当时非常重要的一个天文学家用尺子去量，按照爱因斯坦广义相对论推测，照片对比的偏转角应该与预测数据差不多对上。当时他的助教就很担心地问教授：‘假如证明牛顿和爱因斯坦都错了，那怎么办？’教授就跟他他说：‘你就另外去找工作。’后来，测量结果证明了爱因斯坦是对的，他们就在岛上搞了一个盛大的发布会，会上有巨大的牛顿的肖像，以此来证明牛顿的宇宙观错了……所以爱因斯坦是20世纪最明亮的一颗星星。”

——余华

这是保罗·约翰逊最为重要的世界史著作。全书厚达1200页，全书分为20章，从科学革命的划时代事件“相对论”提出讲起，一开始就带有深厚的批判意味、怀疑意味。迄今为止可以说最为我们熟知的20世纪历史，在他的笔下时常呈现的是另外一种面貌，比如对于相对论及其提出者、贡献者、追捧者的新认识，以及他对于诸多被称为“重大历史事件”的重新解读等等。



《摩登时代》

【英】保罗·约翰逊 著
社会科学文献出版社

精彩选读

1919年3月初，探险队启程前的那个晚上，天文学家们在格林尼治皇家天文台戴森爵士的书房里畅谈至深夜，这个天文台是雷恩爵士在1675—1676年设计的，当年，牛顿正在鼓捣他的万有引力理论。埃丁顿的助手E.T.科廷汉将陪他同行，他问了一个十分要命的问题：如果这次日食拍摄的测量结果证明牛顿和爱因斯坦都错了，偏离量是爱因斯坦计算值的两倍，那将会发生什么？戴森说：“那样的话，埃丁顿就会疯掉，你就不得不独自一人打道回府了。”

据埃丁顿的笔记说，5月29日上午，普林西比岛雷电交加，暴雨倾盆。下午云开日出，刚好赶上1点30分的日食。埃丁顿只有8分钟时间操作他的拍摄器材。“我没工夫看日食，一直忙着换感光板……我们拍了16张照片。”之后，他以一夜两张的速度，用了6个晚上来冲印那些感光板。6月3日，他用了一整天时间测量冲洗出来的照片，到晚上，埃丁顿转身对同事说：“科廷汉，你用不着一个人独自回家了。”爱因斯坦是对的。

从仇恨到释然

“汪曾祺也一样，你看过他的《复仇》吗？完全是一部现代主义的短篇小说。《复仇》是汪曾祺的一部相对较新的，文字密密麻麻的作品，他写了好多心理感觉，又有一种意识流的感觉。但《复仇》的语言不是多余的，因为它的写法不一样，显然是受到现代主义影响的作品，这和汪曾祺后来20世纪80年代重回文坛写的《受戒》《大淖记事》完全不一样。重新回来的汪曾祺的语言是极其简洁的，干干净净的。”

——余华

《复仇》的开头是源于《庄子》的一句话：“复仇者不折镞干。虽有枝心，不怨飘瓦。”意思是：复仇的人并不会去折断曾经伤害过他的宝剑，即使常存忌恨之心的人也不会怨恨那偶然飘来、无心地伤害到他的瓦片。这句话也反映了《复仇》的主题，是对复仇的本体性摧毁。其实，“复仇”就是“释仇”。小说塑造了一个内心追求自由宁静的复仇者，在看清了事物的真相之后选择释然，忘记仇恨选择光明。



《复仇》

汪曾祺 著
人民文学出版社

精彩选读

山里的夜来得真快！日入群动息，真是静极了。他一路走来，就觉得一片安静。可是山里和路上迥然不同。他走进小山村，小蒙舍里有孩子读书声，马的铃铛，连枷敲在豆秸上。小路上新牛粪散发着热气，白云从草垛边缓缓移过，一个梳辮子的小姑娘穿着一件银红色的衫子……可是原来描写着静的，现在全表示着动。他甚至想过自己作一个货郎来给这个山村添加一点声音的，这一会儿可不能在这万山之间扑浪浪摇他的小鼓。

货郎的拨浪鼓在小石桥前摇，那是他的家。他知道，他想的是他的母亲。而投在母亲的线条里着了色的忽然又是他的妹妹。他真愿意有那么一个妹妹，像他在这个山村里刚才见到的。穿着银红色的衫子，在门前井边打水。青石的井栏。井边一架小红花。她想摘一朵，听见母亲纺车声音，觉得该回家了，天不早了，就说：“我明天一早来摘你。你在那儿，我记得！”她可以给旅人指路：“山上有个庙，庙里和尚好，你可以去借宿。”小姑娘和旅行人都走了，剩下一口井。他们走了一会儿，井栏上的余滴还丁丁咚咚地落回井里。村边的大乌桕树黑黑的。夜开始向它合过来。磨麦子的石碾呼呼的声音停止在一点上。

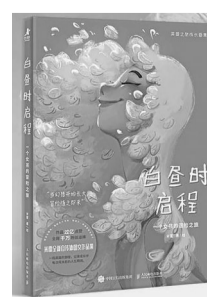
新书

《屏幕前的童年》

【美】苏珊·林著
广东人民出版社

今天的孩子一出生就面对互联网和手机的诱惑，童年被数字时代裹挟、沉迷其中，成为世界性问题，本书即围绕这个话题展开，作者是长期关注并研究商业环境如何影响儿童身心的美国心理学家，大量采访、调研与理论支持共同充实了这部作品的厚度。书中深入电子产品和信息技术渗透进儿童成长背后的营销策略和商业逻辑，从根源上揭示“屏幕前的童年”为何至此，对孩子的身心发育有怎样具体的影响，进而提供一些或许有助于解决或缓解这一困境的建议。

《白昼时启程：一个女孩的冒险之旅》

米雷 著
人民邮电出版社

备受千万粉丝喜爱的动画人米雷，首度以自传体作品集的形式，完整呈现了一个普通女孩的冒险之旅。本书不仅是一部作品集，也是一幅用画笔与文字共同绘制的“成长地图”。米雷用独特的视觉语言，记录着成长过程中每次闯关后的人生瞬间。她的作品就像一面镜子，让每个阅读本书的女孩都能在其中看见自己的影子，找到共鸣与力量。